Jean Graciet



Prólogo de
Maria-Elisa Hurtado-Graciet

Todo lo que siempre
has querido saber sobre

Ho'oponopono



EDICIONES OBELISCO



Colección Nueva conciencia
Todo lo que siempre has querido saber sobre Ho'oponopono
Jean Graciet

1.ª edición: marzo de 2022

Título original: *Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur Ho'oponopono*
Traducción: *Pilar Guerrero*
Maquetación: *Marga Benavides*
Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*
Diseño de cubierta: *Isabel Estrada*

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-828-2
Depósito Legal: B-2.749-2022

Impreso en ANMAN, Gràfiques del Vallès, S. L.
c/ Llobateres, 16-18, Tallers 7 - Nau 10. Polígono Industrial Santiga.
08210 - Barberà del Vallès - Barcelona

Printed in Spain



Índice

Prólogo 9

Todas las respuestas sobre Ho'oponopono 13
¿Qué significa la palabra Ho'oponopono? 16
¿Hay alguna relación entre las palabras ***Huna*** y ***Ho'oponopono***, a menudo juntas?. 17
¿Cuál es la diferencia entre el Ho'oponopono tradicional hawaiano y el que se transmite en Europa? 18
¿Qué significa ser «cien por cien responsables» de nuestra realidad? 22
Si somos responsables de todo al cien por cien, ¿cómo entender un accidente de coche? 23
¿Qué sentido tiene un accidente fatal y cómo aceptarlo? 25
¿Cómo admitir que un niño maltratado sea responsable de lo que los adultos irresponsables le hacen? 26
El Dr. Len dice que los demás no existen. ¿Qué significa eso? . . 29
¿De dónde vienen nuestras memorias?. 31
¿Qué es una «memoria errónea»? 32
¿Por qué se emplea la palabra «limpiar»? 34
¿Qué significa no tener memorias?. 36
¿Cómo saber qué memorias estamos limpiando? 37
¿Cómo no borrar una memoria «buena»?. 38
¿Hay algún método específico para limpiar las memorias? 39
¿Hay que practicar Ho'oponopono todo el tiempo?. 40

¿Por qué y cómo limpiar memorias a cada momento? 42
¿Cómo limpiar sin parar? (Respuesta del Dr. Len) 44
¿Hay algún problema por decir las cuatro palabras regularmente durante la jornada? 45
¿Qué pasa cuando limpiamos las memorias? 47
¿Cuánto tiempo tiene que pasar para ver los resultados de la limpieza? 47
¿Hay que hacer algo especial para conseguir dicha inspiración, para estar en paz? 49
¿Cómo no estar a la expectativa cuando uno se pone en acción practicando Ho'oponopono si quien dice acción dice esperar un resultado? 50
¿Podemos limpiar las expectativas?. 52
¿Por qué es tan importante nuestra conexión con nuestro niño interior?. 53
¿Cómo limpiar automáticamente, incluso durmiendo? 55
¿Cómo se desarrolla el proceso de limpieza?. 56
¿Qué es lo que hay que limpiar? Por ejemplo, si tenemos falta de ingresos en el trabajo, ¿es más pertinente limpiar las memorias relacionadas con la falta de ingresos o las relacionadas con el trabajo en general? 58
¿Qué significa «confiar las memorias a nuestra alma»? 60
¿Qué quiere decir exactamente «lo siento»? 61
¿Hay que repetir siempre las mismas frases?. 62
¿Podemos decir simplemente «gracias» o emplear otras de igual significado?. 62
¿Hay que poner una intención específica cuando se usan las palabras «lo siento, perdona, gracias, te quiero»? 64
¿Se puede aplicar Ho'oponopono a otra persona?. 65
¿Cómo puede utilizar Ho'oponopono un terapeuta? 66
¿Cómo asumió el Dr. Len el cien por cien de la responsabilidad de las acciones de un delincuente? 68
¿Es realmente necesario practicar solo?. 69

¿Limpiar puede ser una forma de plegaria?. 71
¿Qué diferencia hay entre inspiración e intuición? 71
¿Se pueden planificar proyectos practicando Ho'oponopono? . . 72
Mientras se está limpiando, ¿se pueden formular afirmaciones y visualizar? 73
¿Qué significa aceptar y amar dolores o enfermedades? 75
¿Qué nos enseña el Ho'oponopono sobre el sentido de la vida? . 76
¿Qué relación hay entre el Ho'oponopono y la ley de la atracción? 77
¿La enseñanza del perdón puede formar parte de la educación? . 82

En la actualidad, los discursos sobre Ho'oponopono
difieren a menudo unos de otros.
¿Cómo saber si un discurso es auténtico o no?

Plegaria de Morrnah Simeona

Prólogo

Querida lectora, querido lector:
Hemos escrito diversas obras sobre Ho'oponopono y durante años hemos transmitido esta enseñanza y nuestra forma de practicarla a través de conferencias y cursillos. Durante todos estos años hasta el momento actual, hemos recibido numerosos mensajes pidiéndonos precisiones y aclaraciones sobre la forma de proceder.

Aún veo a mi marido, Jean, responder pacientemente, día tras día, a cada una de las preguntas que nos llegaban. Eran interrogantes surgidos de personas que acababan de descubrir Ho'oponopono y que empezaban a ponerlo en práctica, incluso de aquellos que, al cabo de un cierto tiempo, no conseguían los resultados que esperaban. ¡Las famosas expectativas! Son muy difíciles de evitar ¿verdad?

Tengo que reconocer que admiraba su paciencia y su buena disposición al verlo responder a todas esas preguntas a menudo alejadas del propósito primero, de la sustancia Ho'oponopono. Me preguntaba: «¿Pero cómo puede "perder" tanto tiempo respondiendo a esas cosas?». Sí, aún tenía la creencia de que se podía «perder el tiempo». Poco a poco comprendí que lo único que estaba haciendo mi marido era poner en práctica ese arte de vivir, porque si hay alguna palabra que pueda resumir el Ho'oponopono perfectamente, esa palabra es «indulgencia».



En realidad, cuando respondía a alguna pregunta, no estaba respondiéndola a alguien, a nadie externo a él, sino que se respondía a sí mismo. Lo hacía a conciencia, sabiendo que su respuesta lo haría crecer en amor.

Sabemos que todos aprendemos de manera natural a través del ejemplo, y de ese modo, gracias a Jean, yo aprendí las virtudes de la paciencia y la perseverancia. Y es que ¿acaso la verdadera función de las relaciones humanas no es ayudarnos a crecer? Todos acabamos siendo «maestros» de alguien. Comprender esto es toda una bendición.

Observemos a nuestro alrededor a cada miembro de nuestra familia, nuestros padres, nuestros hijos, nuestros hermanos y primos, nuestros vecinos, los compañeros de trabajo, los amigos e incluso los dirigentes. Cada ser que encontramos puede convertirse en un «maestro». Todo lo que nos llega –y digo bien, *todo*– es una maravillosa oportunidad de evolución para conocernos mejor, para curar viejas heridas y para desvelar nuestros tesoros escondidos.

Si quieres profundizar en la práctica del Ho'oponopono o si tienes dudas o dificultadas sobre la forma correcta de proceder, este libro estará ahí para ayudarte. Sólo puedo animarte a ponerlo en práctica, día tras día, momento a momento, con paciencia y perseverancia.

Y sobre todo, relájate y tranquilízate: «Sí, lo estás haciendo bien».

Porque, en realidad, no hay que «hacer» nada sino más bien «deshacer»: deshacer las viejas memorias del pasado que son como piedras en el corazón y nos impiden brillar con luz propia.

La clave de Ho'oponopono es muy sencilla, se encuentra en su propio nombre, «PONO», que significa «indulgencia».



Constatamos cómo, poco a poco, adoptando esta actitud de indulgencia frente a nosotros mismos y frente a los demás, permitimos a esta energía de amor que disuelva el muro de separación en el que nos creemos encerrados. Ése es el «perdón» que nos enseña Ho'oponopono.

Podemos constatar, finalmente, que todo es un sueño y que no hay nada que perdonar.

Maria-Elisa **Hurtado-Graciet**



Todas las respuestas sobre

Ho'oponopono



Ho'oponopono entró en nuestra vida a principios del año 2006 por una feliz «coincidencia» en forma de e-mail desde Canadá, dirigido a mi mujer, que contenía una carta de Joe Vitale, famoso tras su participación en la célebre película *El Secreto*. En dicha carta, relativamente corta pero apasionada, daba cuenta de su extraordinario descubrimiento del Ho'oponopono, explicado por el Dr. Ihaleakala Hew Len, y como a él, a nosotros nos afectó y nos sentimos inmediatamente seducidos por ese maravilloso mensaje venido de Hawái. Eso fue para nosotros el inicio de una larga y apasionada búsqueda con el fin de aprenderlo todo sobre esa filosofía o práctica espiritual.

En 2007, mi mujer, Maria-Elisa, fue a su primera conferencia sobre Ho'oponopono, y en 2010, nos animamos a participar en nuestro primer cursillo. Después de eso, esta filosofía hawaiana nos ha intrigado, sorprendido, incluso en ocasiones irritado, como suele ocurrir con todo el que la descubre. Es cierto que sus principios básicos resultan tan «incómodos» para nuestro modo de vida occidental que inevitablemente suscitan interrogantes de todos los colores.

De ese modo, al hilo de conferencias, cursillos y libros que nosotros mismos hemos escrito al respecto, nos han ido llegando muchísimas preguntas, miles de ellas. Mi mujer y yo siempre respondemos con mucho gusto, debo decirlo.

En realidad, lejos de ser un incordio, para nosotros ha sido un placer porque, como siempre he puesto de manifiesto, responder a todas las preguntas me obligaba a profundizar en mis conocimientos, a rebuscar dentro de mí lo que aún no había visto, sentido o comprendido de esta filosofía.

Doy fe de que en cada respuesta que he dado ha habido como una puesta a punto o una aclaración que me doy a mí mis-



mo, para empezar. Cada respuesta es tanto un regalo para mí como para los demás.

Cierto es lo que enseña Ho'oponopono cuando nos dice que el entorno no es más que un espejo que nos devuelve lo que ya está dentro de nosotros. Por eso agradezco infinitamente a todos los que se han tomado la molestia de escribirnos e interrogarnos.

Por consiguiente, he decidido ahora reunir y publicar todas las respuestas dadas a las numerosas preguntas que se me han hecho a lo largo de todos estos años. Creo que eso podría aportar otra visión, arrojar una luz diferente sobre Ho'oponopono, más profunda y más viva.

¿Qué significa la palabra Ho'oponopono?

Ho'oponopono es un término hawaiano que se compone de dos palabras:

- ***Ho'o*** significa empezar, iniciar una acción que es la causa.
- ***Pono*** quiere decir indulgencia, bondad, buena voluntad, rectitud, honestidad, integridad, pureza, ética, corrección, perfección.

El sentido de la palabra *pono* es una de las bases de la cultura y la filosofía hawaiana, porque «vivir pono» es vivir «alineado», «centrado», «en equilibrio», «en el perdón» y en un estado de «pureza interior» lo más perfecto posible.

En el nombre *Ho'oponopono*, *pono* se repite dos veces para subrayar la importancia de su sentido.





Ho'oponopono quiere decir «poner en orden», «corregir», «armonizar», «limpiar», es actuar correctamente en el sentido del perdón para conseguir la paz.



De este modo, la práctica de Ho'oponopono permite a cada cual llegar a ser pono. De hecho, una buena actitud sería preguntarnos a nosotros mismos, en todo momento, en nuestras relaciones con los demás y en relación con nuestros actos: «¿He sido *pono* cuando he dicho o he hecho tal cosa?».

¿Hay alguna relación entre las palabras ***Huna*** y ***Ho'oponopono***, a menudo juntas?

Huna y *Ho'oponopono* no son la misma cosa y no deben confundirse.

- ***Huna*** es una palabra hawaiana que fue utilizada por primera vez por el etnólogo Max Freedom Long, en 1936, para reunir y describir el conjunto de tradiciones hawaianas, de las cuales forma parte el Ho'oponopono. El uso de la palabra *huna* es, por tanto, reciente.

  Cabe decir que Max Freedom Long ha creado cierta controversia en el seno de la tradición hawaiana, que consi-



deraba que el concepto *huna* no era verdaderamente hawaiano. Entre esos expertos detractores se encuentran Charles Kenn, un erudito hawaiano, y la escritora Pali Jae Lee, autora de *Ho'oponopono*.

- ***Ho'oponopono*** es un término que nació hace siglos y ha impregnado numerosas generaciones que lo han transmitido oralmente hasta nosotros. Lo hicieron porque era su manera de vivir y porque se esforzaban por vivir *pono*, esto es, en el perdón y la paz.

¿Cuál es la diferencia entre el Ho'oponopono tradicional hawaiano y el que se transmite en Europa?

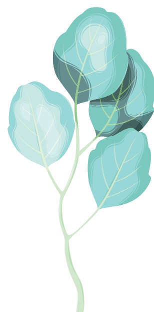
Realmente hay una gran diferencia –particularmente en la manera de practicarlo– entre el Ho'oponopono de la tradición hawaiana y el que enseñamos los europeos, que nos ha sido transmitido por Morrnah Simeona.

Ho'oponopono ha sido transmitido oralmente durante siglos, de generación en generación. Estaba en el origen de un ritual de perdón y reconciliación para ayudar a restablecer la paz con uno mismo y, al mismo tiempo, la armonía en las relaciones sociales, ya sea en el seno de la familia o de la comunidad, aportando calma y restableciendo el equilibrio mediante el perdón mutuo.





Veamos cómo los tradicionalistas hawaianos practicaban y practican todavía Ho'oponopono. Cuando hay problemas relacionales graves o aparecen conflictos importantes en el seno de una familia o una comunidad, las personas afectadas se reúnen bajo la dirección de un chamán, un sacerdote sanador llamado *kahuna la'au lapa'au*. También puede tratarse de una persona respetable y cualificada, designada por el conjunto de participantes. El objetivo de la ceremonia es:



- **Reconciliarse**
- **Limar asperezas**
- **Corregir actitudes**
- **Armonizar** las relaciones para devolver la paz

Dicha ceremonia puede durar desde unas horas hasta varios días. El problema se expone, formulado por cada una de las personas presentes y afectadas. Después se exige un tiempo de silencio a fin de meditar sobre lo expuesto y permitir a cada cual reflexionar sobre su propia responsabilidad. Finalmente, llega el momento álgido con las oraciones, en las que cada cual pide a la divinidad que lleva dentro que corte los lazos que lo unen al problema presente.

Este proceso se repite hasta el momento en que el perdón libera a todos los presentes, en especial a los protagonistas del desacuerdo.

Se comprende perfectamente que la finalidad de este proceso es restaurar a través del perdón la paz en la comunidad, en la familia y, sobre todo, en el corazón de cada individuo.



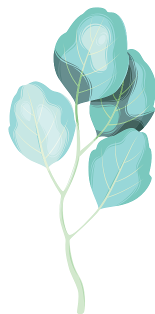
A partir de 1976, Ho'oponopono se transforma y moderniza con el impulso de Morrnah Nalamaku Simeona para poder ser practicado en el mundo occidental.

Morrnah era una chamana *Kahuna lapa'au* (sanadora con plantas). Fue la iniciadora de la modernización y la adaptación a la cultura europea de la práctica de Ho'oponopono. El nuevo procedimiento fue más individual para permitir a todo el mundo practicar Ho'oponopono solo, sin la participación de un grupo y sin el liderazgo de un chamán ni la necesidad de seguir un ritual establecido.

Puede practicarse en cualquier momento, sin importar dónde. Cabe señalar que esta chamana hawaiana, de tradición cristiana, estaba muy influida por el budismo. Pero el núcleo central de su enseñanza se centra en la práctica del perdón, vinculando su propia religión con el Ho'oponopono tradicional.

Morrnah Simeona construyó sus enseñanzas a partir de los siguientes principios básicos:

- La realidad física es una **creación** de nuestro pensamiento.
- **Un pensamiento de resentimiento e ira** creará una realidad de resentimiento e ira.
- **Un pensamiento justo e indulgente** creará una realidad justa e indulgente.
- Somos **responsables al cien por cien** de nuestra realidad.
- Todo está **en el interior,** nada está en el exterior.
- **La paz** empieza en uno mismo.





Según las enseñanzas de Morrnah, sin paz interior es imposible la paz exterior. Para estar en paz, es importante desarrollar la buena voluntad, la sabiduría, un corazón puro y vivir en el espíritu del perdón. El desarrollo de dichas virtudes resulta esencial para la felicidad cotidiana.

El discípulo más célebre de Morrnah ha sido el Dr. Len, que ha seguido y sigue transmitiendo sus enseñanzas, insistiendo en el hecho de limpiar nuestra memoria, dado que todo procede de ella.

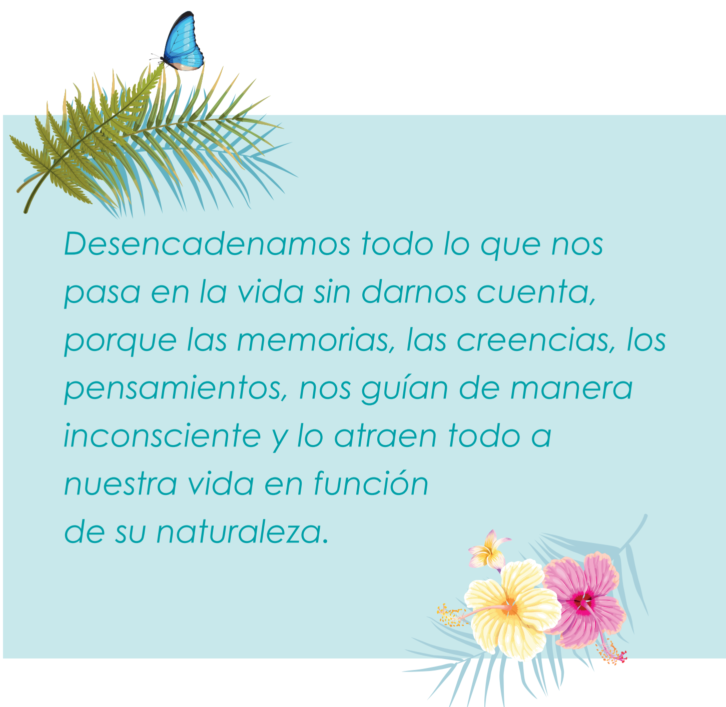
Merece la pena señalar que Morrnah no utilizaba ningún mantra, como tampoco lo usan los hawaianos tradicionalistas. De hecho, estaba en contra de este procedimiento. Ella lo practicaba mediante oraciones, como lo hacían los antiguos. Pero el Dr. Len simplificó esta práctica dirigiéndose a su niño interior y a su yo superior mediante frases cortas. Después, Joe Vitale, que descubrió al Dr. Len –y a su vez al Ho'oponopono–, lo simplificó más aún, reduciendo la fórmula a un mantra de cuatro frases: «lo siento, perdona, gracias, te quiero», que nosotros también hemos adoptado. Por lo tanto, a través de Joe Vitale principalmente, estas cuatro palabras se han convertido en símbolos de Ho'oponopono, aunque en realidad no tengan nada que ver con la práctica tradicional ni con las enseñanzas de Morrnah Simeona.

Algunos califican estas palabras como «sabiduría» o como «palabras mágicas». Por qué no, claro, pero los antiguos hawaianos se quedarían asombrados, apenados e incluso enfadados si vieran nuestra forma de practicar Ho'oponopono. Sería comprensible, porque este mantra nada tiene que ver con su tradición secular. No obstante, hay que reconocer que esas



palabras están cargadas de una hermosa energía y la experiencia nos demuestra su eficacia real y palpable. Pero, sin duda, no pertenecen a la práctica tradicional del Ho'oponopono.

¿Qué significa ser «cien por cien responsables» de nuestra realidad?



Desencadenamos todo lo que nos pasa en la vida sin darnos cuenta, porque las memorias, las creencias, los pensamientos, nos guían de manera inconsciente y lo atraen todo a nuestra vida en función de su naturaleza.

Todos llevamos dentro memorias almacenadas durante mucho tiempo. Esas memorias nacen de nuestra experiencia, de nuestra vida intrauterina, de nuestros ancestros y de nuestras vidas pasadas. Podemos llegar a decir que algunas vienen desde el principio de la Creación.



De ese modo, somos responsables de las memorias que se expresan en nuestra vida y se manifiestan en forma de problemas, dificultades, enfermedades, encuentros y también de acontecimientos felices. Todo ello representa oportunidades que nos recuerdan que seguimos teniendo memorias por limpiar, memorias imperfectas, memorias que son, como a menudo creemos, «positivas» o «negativas».

Asumir el cien por cien de la responsabilidad de todo lo que pasa a nuestro alrededor es reconocer que el origen de nuestras emociones, de nuestros miedos, no está en el exterior, sino dentro de nosotros mismos, en términos de creencias y valores. De hecho, nuestro entorno no es más que el reflejo de lo que llevamos por dentro, es decir, de nuestras creencias, nuestras memorias, nuestras emociones.

Morrnah Simeona decía que la realidad física es una creación del pensamiento y que los pensamientos nacen de las memorias o programas inconscientes. Eso significa que estamos destinados a responsabilizarnos del cien por cien de todo lo que nos pase, y yo añadiría que debemos responsabilizarnos de todo lo que perciben nuestros cinco sentidos, toda nuestra realidad física. Eso quiere decir que todo está en el interior de uno mismo, que nada existe realmente externo a nosotros.

Si somos responsables de todo al cien por cien, ¿cómo entender un accidente de coche?

Evidentemente, en el caso de un accidente de coche, las reglas sociales nos obligan a compartir responsabilidades, lo cual satisface plenamente el ego. El ego es lo opuesto al amor porque se alimenta de miedos; por eso no puede existir más que en las



confrontaciones y la separación. El ego se encarga siempre de encontrar un culpable y una víctima, para todo. Vivir el momento presente y la unidad no le conviene al ego porque entonces deja de existir.

Pero, en la realidad, esto es, en otro plano de consciencia, ¿existen culpables y víctimas?

La realidad es que somos responsables al cien por cien de las cosas y que cada protagonista de un accidente de coche es cien por cien responsable de la experiencia que está viviendo.



La responsabilidad no se comparte. Cada cual es responsable de lo que le pasa y de todo lo que ello comporta.

El «otro» es el instrumento de nuestro inconsciente, podríamos decir que es el escogido de nuestro inconsciente para que el accidente tenga lugar en tal sitio, en tal momento. Y, lo que es más, ese accidente nos llega para hacernos comprender alguna cosa, para cambiar un elemento de nuestra vida. Es el lenguaje del inconsciente o… del alma. Asimismo, podríamos decir que nuestras memorias han provocado el accidente.

Tienen, por tanto, un sentido profundo para nosotros. Forman parte de las experiencias que jalonan nuestra vida, expe-



riencias felices o dramáticas, que llegan en un momento preciso para ayudarnos a evolucionar espiritualmente.

«El otro», ese que no se paró en el stop o que se saltó el semáforo en rojo, no parece servir para nada, sólo como instrumento de nuestro destino. Pero para él también tiene sentido el accidente, como lo tiene para nosotros, un sentido preciso para su propia historia y su evolución personal, para ayudarlo en su evolución.

Admito que comprender este extremo es difícil, sin embargo creo que es la única vía de acceso a la libertad y a la paz porque nos arranca del eterno papel de víctima y nos devuelve el poder y la libertad.

¿Qué sentido tiene un accidente fatal y cómo aceptarlo?

Cada cual es responsable de lo que le pase. En realidad, hemos escogido vivir nuestras propias experiencias porque son necesarias para que evolucionemos. De hecho, son cuidadosamente escogidas bastante antes de nuestra llegada al mundo en esta reencarnación.

En un momento dado, el alma decide abandonar el cuerpo escogiendo el momento y el lugar, porque ella sabe cuándo llega el momento. La muerte no es el fin sino el paso de la vida material a otra. Para el alma es una liberación, aunque sea un drama para los que se quedan. Lamentamos la pérdida del ser que deja de estar físicamente presente, pero que continúa viviendo en otro plano de existencia, y eso debe liberarnos y traernos alegría y paz. La desaparición de un ser querido –y con mayor motivo la de un niño– constituye una gran lección



que debe aprenderse. De eso no somos responsables ni mucho menos culpables y tenemos todo el derecho a estar tristes… momentáneamente.

Esto es difícil, lo comprendo. Hay que admitir que todo se decide en otro plano que ahora no nos es accesible. Por tanto, hay que empezar por aceptar que no podemos comprenderlo todo. Somos enteramente responsables de todo lo que nos pasa, es decir, de todas nuestras experiencias, felices o tristes, y la muerte física es una experiencia más. Nada externo a nosotros, nadie, decide el momento en que debemos dejar nuestro cuerpo.

Cuando pensemos en una persona fallecida, esforcémonos por alejar todo sentimiento de tristeza, de desazón, de pena, para dejar espacio al amor.

La práctica del Ho'oponopono puede ayudarnos mucho en este sentido. Nos ayuda a ser sin esperar, en la aceptación y, gracias a la energía del perdón, a estar más y más en paz.

¿Cómo admitir que un niño maltratado sea responsable de lo que los adultos irresponsables le hacen?

Aceptar la responsabilidad de la propia vida no es algo que todo el mundo acepte de buenas a primeras, y si ya es harto difícil en adultos, cuando se trata de niños la cosa es mucho más compleja.

Partamos de la base de que nosotros razonamos con la mente, y si la mente (o el ego) puede llegar a admitir que un adulto deba responsabilizarse de su vida, no podrá entender a un niño sino como alguien vulnerable, frágil e incapaz de defenderse. Ni



pensar ya en endosarle responsabilidad alguna sobre lo que le pase en la vida, particularmente los sufrimientos que padezca.

La mente cree que la realidad es lo que nos estimula a través de alguno de nuestros cinco sentidos, pero todos sabemos que la percepción está falseada por los filtros del pensamiento, las creencias y las memorias. La realidad de la mente es lo que ve o lo que cree que está viendo. Pero *la realidad* es diferente. Lo que sí sabemos es que, tanto de niños como de adultos, no solamente somos el cuerpo físico, el pensamiento o las emociones; ante todo somos seres espirituales venidos a vivir experiencias en esta encarnación.



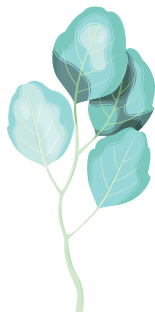
«No somos seres humanos viviendo una experiencia espiritual, sino seres espirituales viviendo una experiencia humana».

Pierre Teilhard de Chardin





Las memorias crean nuestro entorno y cuando pasa algo nunca es por azar. Dichas memorias se reactivan sin cesar, sea cual sea nuestra edad. Crean todas las situaciones de las que somos actores o testigos, las cuales nos afectan emocionalmente. Esas situaciones son experiencias en las que somos tanto «víctimas» como «culpables», y nuestra alma necesita vivirlas para **su propia evolución espiritual**.



Así pues, es en este nivel de consciencia donde podemos comprender todas nuestras «experiencias», dolorosas o no, y liberarnos de las emociones sentidas a través del perdón.

Para la mente, el perdón suele ser inaceptable. Para el alma, que es nuestra auténtica realidad, el perdón es obvio porque a este nivel no hay víctimas ni culpables.

Si estás en presencia de un niño que ha sufrido una experiencia dolorosa, lo primero que hay que hacer –además de socorrerlo y protegerlo, evidentemente– es limpiar, liberarse de la emoción sentida. Libérate de toda emoción porque mientras seas prisionero de las emociones no podrás ayudarlo. Puedes estar seguro de que si la paz se instala en ti, recaerá también en el pequeño. Mira, a través de ese niño, el alma luminosa que es en realidad y que acaba de vivir una dura prueba. Entonces, humilde y sinceramente, en silencio, pídele perdón. Sin juzgar quienquiera que sea, sino completamente inmerso en el perdón.

Ahora comprendes que, dado que eres testigo de esa situación, te concierne a ti también y por lo tanto te corresponde



hacer limpieza de ella. Te toca responsabilizarte de lo que has visto, oído y, sobre todo, sentido. A ti te toca decir:

«Lo siento, no sabía que llevase dentro la memoria de un niño maltratado, te pido perdón, a ti, mi niño interior, y a ti, alma mía, y también te pido perdón a ti (el niño maltratado cuya alma puedes ver), gracias por darme la oportunidad de limpiar esas memorias; te quiero».

Eso es lo que debes hacer antes de nada. Obviamente, no le vas a explicar a ese niño que él es responsable de su situación, lo cual sería absolutamente destructor. No hay nada que explicarle al niño. Sólo hay que consolarlo y hacerle saber que es amado. Sus propias memorias se han activado para hacerle vivir esa experiencia que acaba de tener, pero no hay necesidad alguna de explicarle nada. Ya está bastante traumatizado y no vamos a echar leña al fuego. Hay que socorrerlo, consolarlo lo mejor posible y seguir limpiando tus propias memorias sinceramente, con todo el amor posible. Eso es Ho'oponopono: todo empieza por uno mismo.

El Dr. Len dice que los demás no existen. ¿Qué significa eso?

En efecto, el Dr. Len dice eso porque considera que los demás, incluso todo el entorno, son una creación de nuestras memorias y que, en realidad, el mundo que nos rodea es una mera creación nuestra, como un espejo que refleja una imagen activada por nuestras memorias.





Creamos nuestro entorno en cada momento gracias a nuestras memorias, que están en actividad permanente.

Los otros se presentan en nuestra vida para sostenernos el espejo, nos muestran el reflejo de lo que somos –en términos de creencias, de valores y de memorias–. Su papel es mostrarnos lo que debemos cambiar y mejorar. Si vemos en otra persona agresividad, es que la agresividad está en nosotros y debemos limpiar esa vieja memoria que se ha reactivado. A medida que efectuemos el trabajo de limpieza, percibiremos que nuestra propia agresividad va disminuyendo y deja paso a más y más paz.

Hay algo mágico en todos los encuentros que jalonan nuestra vida. Cada persona que se conoce juega un papel especial en la obra de teatro que representa nuestro paso por este mundo. Somos, al mismo tiempo, directores, escenógrafos y protagonistas de nuestra obra. Los roles se han distribuido con mucha antelación y cabe destacar que cada actor se sabe su papel a la perfección.

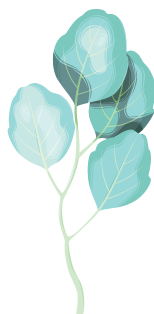
Los «otros» existen para nosotros en tanto que son actores que nos dan la pauta cuando la necesitamos.

Lo que se transforma en nosotros emerge también de los demás. No hay que olvidar que la gente, toda la que nos vamos encontrando en el camino, son oportunidades para nosotros.



El objetivo de su presencia es enseñarnos, mostrarnos aquello de nosotros que no está bien, lo que necesita ser corregido. En ese sentido, creo que se puede decir que la gente que vamos conociendo –y más particularmente nuestro entorno cercano– son nuestros mayores «maestros». Son un regalo para nosotros… a pesar de las apariencias.

No olvidemos que cuando limpiamos, lo que se borra en nosotros también se borra en las personas que nos rodean. Estamos unidos, conectados, y pasan cosas muy sorprendentes cuando hacemos limpieza. A medida que cambiamos, todo cambia, porque los demás son solamente **nuestro reflejo o la expresión de nuestras memorias.**



¿De dónde vienen nuestras memorias?

Las memorias pueden provenir de nuestra más tierna infancia, de la adolescencia, de nuestra educación, del período de vida intrauterina, de nuestros padres y ancestros, de nuestras experiencias en vidas pasadas. Para los hawaianos, proceden normalmente de los ancestros.

El estudio de la psicogenealogía nos permite verificar que las memorias circulan de generación en generación y se repiten en nuestra vida, expresándose en forma de accidentes, acontecimientos felices o dramáticos, enfermedades y encuentros entre personas. El objetivo de la hipnosis –de forma particular el



de la hipnosis cuántica o regresiva– es justamente llegar a los acontecimientos traumáticos o a experiencias vitales difíciles del pasado o de vidas anteriores, que se relacionan con síntomas o problemáticas de la vida actual. El arte del hipnólogo está en ayudar a la persona, gracias al perdón, a deshacerse de sus memorias bloqueantes, escondidas en el subconsciente. A este nivel suele hablarse de memorias kármicas.



Las memorias son programas inconscientes creados a partir de experiencias vividas en el pasado y luego almacenadas en el subconsciente, al que los hawaianos llaman Unihipili o «niño interior».

¿Qué es una «memoria errónea»?

El Dr. Len y Morrnah Simeona nunca han hablado de «memorias erróneas», sino simplemente de «memorias». La prácti-



ca de Ho'oponopono consiste en limpiar memorias, todas las memorias, sin calificarlas como buenas o malas. Todo lo que pasa en nuestra vida proviene de una memoria, pero como no sabemos lo que es bueno o malo para nuestra propia evolución espiritual, las limpiamos todas.

Decir que hay memorias erróneas, limitantes o negativas deja suponer que hay memorias buenas. Pero la realidad es que no hay memorias ni buenas ni malas, solamente hay memorias.

A veces se oye a gente decir que hay que conservar las memorias buenas con el pretexto de que nos hacen bien, que nos proporcionan una sensación agradable; lo cierto es que interviene nuestra mente para hacernos confundir placer y felicidad, aunque sean dos opciones muy diferentes.

- **El placer** depende del exterior y puede venir a través de infinidad de cosas pequeñas que satisfacen enormemente al ego.
- **La felicidad** es más profunda porque viene del interior. Puede ser el objetivo de toda una vida y sólo se consigue tras un largo camino de práctica del perdón, del amor y de la paz interior. Éste es el camino que nos propone el Ho'oponopono.

Nuestras memorias son, pues, «programas» inconscientes que nos impiden ser nosotros mismos. Por consiguiente, conviene limpiarlas sin cesar sin saber que cada memoria será transmutada. Un alquimista transmuta el plomo en oro. La limpieza no borra las memorias, pero las transmuta en un estado de paz y amor.





Para Morrnah, el principal objetivo de Ho'oponopono es estar en paz para poder descubrir lo que en realidad somos. Son nuestros miedos, nuestras zonas oscuras, nuestras memorias, las que nos impiden descubrir el ser de luz que somos realmente. Por eso debemos limpiarlas.

¿Por qué se emplea la palabra «limpiar»?

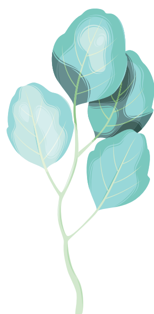
El término «limpiar» puede sorprender cuando se descubre Ho'oponopono por primera vez. En las primeras traducciones de los textos que encontramos que nos permitieron empezar a aprender Ho'oponopono, utilizamos *limpiar* en español y *to clean* en inglés. Así, la palabra *limpiar*, y más en concreto *limpiar los recuerdos*, se ha mantenido.

Eso significa que estamos dispuestos a aceptar cualquier situación, cualquier acontecimiento que se nos ponga por delante, porque sabemos que en su origen siempre hay una memoria.



Por lo tanto, tenemos que estar preparados para pedirle a nuestro niño interior (*Unihipili*) que se desenganche de la memoria que ha creado la situación, y luego a nuestro yo superior que confíe dicha memoria a nuestra divinidad interior para que sea transmutada en amor. Para ello diremos:

«Lo siento porque no lo sabía, por favor, perdóname por lo que quiera que haya dentro de mí que haya atraído esto y te agradezco que me hayas mostrado lo que llevo dentro, te quiero».



Es importante empezar con estas palabras, porque contienen una carga simbólica muy potente (lo siento, perdón, gracias, te quiero), pero, poco a poco, la inspiración te evocará otras palabras, personalizadas, como herramientas de limpieza, palabras únicamente tuyas, que te crees y te sirvan exclusivamente a ti.

Sin embargo, las palabras no son lo más importante, sino la intención que ponemos en ellas. Limpiar es una petición que dirigimos a la divinidad que todos solemos llevar dentro para que los errores del pasado sean corregidos. Para nosotros es la oportunidad de desactivar esos programas inconscientes.



